

UN MOIS CHEZ SATO

N°8 - JUILLET-AOÛT 2014 (7 JUILLET - 23 AOÛT)





LE CABAS DE L'ÉTÉ

1 - Crémeux à tartiner, SOY : *Spécialités végétales à base de tofu, à tartiner ou à cuisiner. Concombre & menthe, ail & fines herbes ou curry.*

2 - Herbes séchées, Provence d'Antan *: Herbes de Provence, lavande, bouquet garni, mélange barbecue... cultivés en France.*

3 - Smoothies, Vitabio *: 100% issus de fruits, sans sucre ajouté.*

4 - Crusty, Pural : *Crackers en version classique, épeautre ou fromage.*

5 - Kombucha, Germline *: Boisson vivante, lacto-fermentée, non pasteurisée, 100% végétale, 100% bio et à très faible teneur en sucres.*

6 - Tofu fumé aux graines, Tossolia : *Nouvelle recette de tofu fumé, garni de graines torréfiées (pavot, tournesol, lin, sésame...).*

7 - Thon au naturel et sardines à l'huile d'olive, Océane alimentaire : *Conserves bretonnes artisanales à base de poisson frais et sauvage.*

8 - Beurre de karité, Logona : *Nourrit intensément les peaux desséchées par le soleil.*

9 - Baumes à l'arnica et au calendula, Biofloral : *L'arnica soulage les coups et les bleus. Le calendula apaise les peaux sensibles. Les deux plantes sont associées aux propriétés antioxydantes et régénérantes de la silice naturelle.*



1



~~2,90 €~~ **2,45 € les 200g**



2

~~2,25 €~~ **2,10 € les 40g (herbes de Provence)**
~~3,25 €~~ **2,95 € les 50g (mélange barbecue)**



3

~~2,20 €~~ **1,75 € les 250ml**



4

2,20 € les 200g



5

~~5,10 €~~ **4,30 € le litre**



6

5,99 € les 200g



7

~~7,50 €~~ **6,80 € les 200g (thon germon)**
~~8,10 €~~ **7,35 € les 280g et** ~~5,85 €~~ **5,30 € les 180g (sardines de St Gué)**



8

~~7,90 €~~
6,95 €
les 50ml



9

~~10,95 €~~
9,30 €
les 50ml

Notre sélection fruits et légumes de l'été

Légumes

Aubergine - Carotte - Courgette - Concombre Fenouil - Haricot vert - Pâtisson - Petits pois Poireau nouveau - Pomme de terre nouvelle Piment - Poivron - Tomate



Fruits

Abricot - Figue - Framboise - Groseille - Melon Mirabelle - Nectarine - Pastèque - Pêche - Poire précoce - Pomme Gala, Reine des reinettes et Akane - Prune - Raisin précoce - Reine-Claude Rhubarbe

Le poivron



Nous sommes vraiment fiers de pouvoir vous proposer, chaque été, une gamme de poivrons multicolores de grande qualité. La couleur d'un poivron est fonction de son degré de mûrissement. Le vert est cueilli avant maturité. Laissé sur le plant, il devient d'abord jaune, puis orange et enfin rouge. Plus un poivron est mûr, plus il est doux et sucré, le vert étant légèrement amer. Jouer avec les saveurs et les couleurs est si plaisant qu'il serait dommage de se cantonner à la monochromie !

Cuisson des poivrons

La méthode royale consiste à les griller entiers au four pendant une vingtaine de minutes, jusqu'à ce que la peau, devenue toute noire, parte presque toute seule après refroidissement. Ainsi préparés, les poivrons font un antipasti du tonnerre, simplement marinés à l'huile d'olive... Mais il n'est pas interdit de vouloir gagner du temps : peler le poivron à l'économe et le cuire quelques minutes à l'étouffée suffit à l'attendrir. Il pourra alors être mixé en gaspacho, en tartinade, ou accommodé comme bon vous semblera.



La recette

Poivrons farcis
à la mozzarella et aux olives

Pour 6 personnes

8 poivrons multicolores - 4 petites tranches de pain ou de fougasse - 300 g de mozarella di buffala - 100 g d'olives kalamata dénoyautées - 2 c. à soupe de câpres 2 gousses d'ail - 1 gros oeuf ou 2 petits - 2 c. à soupe d'huile d'olive - Basilic frais - Sel, poivre - Chapelure

Laver les poivrons et placer dans un plat creux. Enfourner pour 20 mn à 220 °C, jusqu'à ce que la peau noircisse. Placer les poivrons encore chauds dans un récipient fermé et laisser refroidir. Oter la peau qui part toute seule. Couper chaque poivron en trois et ôter les graines. Tremper le pain dans un peu d'eau, essorer et couper en dés. Mélanger avec le reste des ingrédients hormis la chapelure. Garnir chaque tiers de poivron d'un peu de farce, rouler et placer dans un plat à gratin, fermeture en dessous. Parsemer de chapelure et passer au four 30 mn à 170 °C. Servir chaud ou tiède.

Culte ! La bière Sturm

La rubrique des produits cultes à Satoriz ? Elle a dû être inventée pour cette bière, la Sturm, trait d'union sympathique et emblématique entre un fabriquant, un distributeur et les consommateurs. Une famille !

Mais reprenons les choses à la genèse de cette histoire, soit la charnière entre le quinzième et le seizième siècle, riche de tant de chamboulements : la découverte de l'Amérique, la rationalisation de l'imprimerie, l'éclosion du talent de Michel Ange et…

… et la "loi de pureté de la bière", cher lecteur ! Edictée par les Bavarois, elle prévoit qu'on ne doit inclure dans la bière que du malt, du houblon, de la levure et de l'eau. Un grand pas pour la confrérie des connaisseurs esthètes modérément assoiffés de tous pays : à tout bon buveur, on pourra désormais proposer la juste cuvée, sans aucun additif de quelque sorte que ce soit.

Notre Sturm, c'est cette bière-là, en bio histoire de pousser la logique de pureté à son meilleur, fermentation basse et taux d'alcool optimal à 5.2 degrés. Une bière franche, avec ses ingrédients de premier choix, un savoir-faire séculaire et le délicat rituel qui lui donne vie lorsqu'on la sert : provoquer la mousse pour profiter du bonheur de la voir s'estomper, avant d'oser la fraîcheur de la première gorgée, puis d'espérer l'amertume de celles qui se feront attendre.

*50cl, ~~2,25 €~~ **2,10 €***
*33cl, ~~1,95 €~~ **1,85 €***

À découvrir : Les masques capillaires à l'argile



L'argile : matière naturelle et tout terrain, purifiante et reminéralisante. C'est dans cette base à l'efficacité incontestable et incontestée que s'ancrent les principes actifs des plantes et huiles végétales utilisées dans ces masques capillaires. En complément de l'action d'un shampoing, ils apportent un soin en profondeur ciblé en fonction de l'action recherchée :

- Pour cheveux colorés, décolorés et méchés : le soin préserve et prolonge la couleur tout en apportant douceur et brillance.
- Anti-chute : le masque stimule la croissance et ralentit la chute des cheveux grâce à l'action de la sauge, de l'ortie et du genévrier. La formule active la micro-circulation du cuir chevelu.

Le mode d'emploi ? On laisse poser sur les longueurs 3 minutes en version express, 15 quand on a le temps. Pour la fréquence : une fois par semaine, c'est un très bon tempo !

*125 ml, ~~11,05 €~~ **9,35 €***

Ça, c'est une bonne question ! "Qu'est-ce qu'un produit vaisselle écologique ?"

On peut tout mettre derrière la notion d'écologie. On pourrait aussi ne rien mettre, tant le seul fait de produire, d'emballer et de transporter pose problème, d'entrée… La bonne question étant probablement : comment faire au mieux ?

Concernant le produit vaisselle, le consommateur peine à comprendre ce qu'on lui propose, parce que ce n'est pas simple. Quelle différence y a-t-il entre un produit "vert" vendu en grande surface et un produit certifié Nature et Progrès comme Lerutan ou Harmonie Verte ? Avec, dans les deux cas, leurs indécryptables formulations ?

La réponse, c'est qu'on ne parle pas de la même chose. Un produit markété "vert" ou simplement labélisé "Ecolabel" est en général issu de la pétrochimie. Il est probablement majoritairement biodégradable, mais c'est un critère bien insuffisant. Les spécialistes savent que c'est souvent le 1% non dégradable qui pose problème avec ses colorants de synthèse, conservateurs et autres phtalates persistants…

Les produits Lerutan ou Harmonie Verte sont issus de végétaux. Pas de base ni d'adjuvants pétrochimiques dans leur composition, mais des huiles essentielles ou extraits végétaux. Ils lavent bien voire mieux, sont agréables à utiliser et très concentrés : on en met donc peu.

*500ml, ~~2,65 €~~ **2,35 €***
*1L, ~~3,30 €~~ **2,95 €***

LES TOUT PETITS PRIX DU MOIS



*1 - **Sauces tomate** Bio Idea, 340g, bolognaise (~~3,59 €~~ **2,95 €**) ou tomate-basilic (~~2,49 €~~ **1,95 €**)*

*2 - **Rice Drink Natural** The Bridge, 1L (~~1,25 €~~ **1,10 €**)*

*3 - **Huile d'olive** Echinac, 1L (~~5,95 €~~ **5,65 €**), ou 3L (~~17,05 €~~ **16,20 €**)*

*4 - **Gomasio** Jean Hervé, 300g (~~2,90 €~~ **2,60 €**) et gomasio de la mer (~~3,65 €~~ **3,25 €**)*

*5 - **Barres de céréales x6** Alpes Biscuits (~~3,10 €~~ ou ~~3,20 €~~ **2,55 €**)*

*6 - **Jus de fruits** Côteaux Nantais, 75cl, pomme pêche (~~3,45 €~~ **2,90 €**), pomme cerise (~~3,55 €~~ **2,90 €**) et 12 autres références en promotion*

*7 - **Jeux d'énigmes** Bioviva (~~8,95 €~~ **7,95 €**)*

A VOUS DE JOUER !

CRÈME PÂTISSIÈRE VÉGÉTALE

AU LAIT D'AMANDE

POUR 1 BOL



40 g de sucre blond
50 g de purée d'amande blanche ou de noix de cajou - 30 g de farine
1 c. à soupe de fécule
400 ml de lait d'amande
Epice au choix (vanille, safran...)

Dans une casserole, écraser le sucre avec la purée d'amande. Dans un bol, mélanger la farine et la fécule puis délayer avec une petite partie du lait. Mélanger dans la casserole avec le sucre et la purée d'amande. Délayer avec le reste de lait. Ajouter l'épice choisie. Tout en mélangeant, porter à petits bouillons et cuire sur feu moyen pendant quelques minutes, jusqu'à épaississement. Verser dans un récipient et laisser refroidir. On peut couvrir la surface d'un peu d'huile de coco ou de margarine végétale pour éviter la formation d'une peau. Filmer et réserver au frais.

B.A. BA -

LE LAIT D'AMANDE

Aliment de base au Moyen Age, le lait d'amande a été plongé dans l'oubli quelques siècles durant, au profit de la consommation de lait de vache. Aujourd'hui, il effectue un retour apprécié sur le devant de la scène, aux côtés des autres laits végétaux dont la consommation a considérablement crû ces dernières années...
... Pour le meilleur ! Digeste, riche en minéraux, le lait d'amande arbore une belle robe blanche, onctueuse et riche en goût, qui plaît au plus grand nombre. Le lait végétal pour tous ? C'est lui !
Vous remarquerez que nous mettons à votre disposition plusieurs laits d'amande dans nos rayons - c'est pour que vous puissiez élire votre favori... Plus ou moins sucré, corsé ou au contraire léger en saveur "amande amère", il y en a pour tous et pour tous les goûts.
Tous les usages, aussi... Car les possibilités d'utilisation du lait d'amande sont encore plus nombreuses que celles du lait de vache, avec un plus non négligeable en matière de saveur.
Au petit-déjeuner, dans le café, les céréales, la pâte à crêpes, à muffins, à flan ou à clafoutis, la crème pâtissière ou anglaise, les glaces...
Le lait d'amande est parfait dans les entremets et les desserts de type pannacotta, riz au lait, semoule ou tapioca. Mais aussi en salé, pour les laits les plus neutres, délicieux dans un velouté de légumes relevé d'épices douces.
Attention toutefois : le lait d'amande ne coagule pas et ne permet donc pas de réaliser des yaourts ou des fromages sans l'ajout de gélifiants.

~~2,50 €~~ **1,95 € le litre**

RETROUVEZ TOUTE LA LISTE DE NOS MAGASINS, DES REPORTAGES, DES INTERVIEWS ET DES RECETTES DANS LE SAT'INFO, NOTRE REVUE TRIMESTRIELLE GRATUITE, AINSI QUE SUR NOTRE SITE INTERNET WWW.SATORIZ.FR